

# 人一生中成長最快的兩個時期（長高黃金期）

資料整理：李衍瀚醫藥行銷師

## 1、出生到 1 歲時

## 2、青春期

因此想幫助孩子長高，最重要的就是趁著青春成長的巔峰，一直到骨骼癒合前這段期間，來加緊努力才行。最重要的關鍵就是「吃」、「睡」、「動」。

### 一、吃 - 充足的食物、完整的營養

建議強化脾胃功能，腸胃消化吸收是青春期轉骨的重要基礎，骨頭的成長分裂跟腎有關，腎氣充盈，骨頭生長會比較快速，而腎氣充盈與否，又與脾胃相關聯，脾胃主導人體的消化吸收與氣血循環，脾強胃健則可增強食物的消化，營養素的吸收，將有助於生長發育。

除此之外，也要注意熱量攝取，足夠的飲食補充，讓腸胃系統將消化攝取來的養分有效率的轉化，然後分送至四肢骨骼肌肉和神經系統正常發育。熱量充足，吃入的蛋白質才不會被當為能量來源。

飲食部分，建議能攝取優質蛋白質，蛋白質是幫助長高與發育生長期間的關鍵營養素，還有幫助生長的荷爾蒙生長激素，也是由氨基酸所構成，所以蛋白質的攝取非常重要。

1、植物性來源：多以植物性蛋白質：黃豆、黑豆、其製品，堅果類、五穀根莖類、紅豆、綠豆、鷹嘴豆、花豆、蠶豆、深綠色蔬菜等。

2、動物性來源：魚類、肉類、蛋、奶、乳製品等。

另外，還要從天然食物補充足夠的維生素、礦物質，鈣質與維生素 D 與長高沒直接的關係，但是可以幫助骨骼的建造與強化。

最後建議可以多曬太陽與補充鈣質食物，例如深綠色蔬菜、海帶、堅果類（芝麻）、蝦殼類、牛奶等。

### TIPS：營養師小提醒

身體的性腺荷爾蒙到了青春期這年紀就會自然的分泌，值得注意的是現代的「環境荷爾蒙污染」，例如塑化劑，以及有些肉類家禽類蛋奶製品被不當使用人工「成長激素」的問題。

吃了這些問題食物後，會對身體荷爾蒙造成干擾，當性荷爾蒙分泌（減少生長激素、促進性荷爾蒙）就會影響生長板提早閉合，所以父母們一定要小心慎選食材與來源。

## 二、睡 - 好好睡覺、一夜好眠

會長高，主要是在熟睡時，腦下垂體分泌生長激素，激素可刺激骨骼上下兩端的生長板，讓骨頭變長。人體熟睡六十分鐘就會分泌一次生長激素，每天晚上九點到半夜兩點是分泌最旺盛的階段，建議孩子晚上十點前就能上床睡覺，且每天應該睡八至十個小時。有壓力或睡不好的孩子，會是影響長高的重要關鍵。

晚上是身體能量往體內收藏的時段，白天吸收的養分，在夜晚需要安靜的休息轉化，如此更能夠轉化成生長發育的能量（腎氣）。

## 三、動 - 增加活動量、多在戶外運動

孩子生長階段剛好處於學業考試壓力大的階段，每天運動對他們來說實在不容易，很多孩子喜歡打籃球，但是打籃球會造成一些運動傷害，例如骨頭損傷等問題，千萬要小心。建議每天適度做一些輕度運動，還有放鬆心情的功效，一舉兩得。

建議的運動如：

- 1、跳躍類：跳繩、籃球、排球、往定點高處跳、單槓。
- 2、伸展類：瑜伽、拉筋。
- 3、按摩類：全腳底按摩。

當孩子進入青春期，體內開始分泌的性荷爾蒙後，孩子即完成長高的階段，會關閉生長板，也就不會再一直長高，即進入下階段性徵發育，所以父母應在長高時期，好好把握補足孩子的營養喔！